

YOGA **Novità** & CHAKRA

Sette incontri per conoscere ed approfondire i sette Chakra. Centri di forza ed energia vengono stimolati dalla forma che il corpo assume durante le *asana* (posizioni yoga). Ad ogni Chakra corrispondono determinati organi, elementi, colori. Funzioni a livello emotivo, psichico e spirituale. Un riequilibrio dei Chakra favorisce l'ambito psichico e fisico.

DATE DEGLI INCONTRI DA GENNAIO AD APRILE 2015

Sabato 31 Gennaio 2015	dalle ore 15.00 alle ore 16.30	IV Chakra
Sabato 28 Febbraio 2015	dalle ore 15.00 alle ore 16.30	V Chakra
Sabato 14 Marzo 2015	dalle ore 15.00 alle ore 16.30	VI Chakra
Sabato 11 Aprile 2015	dalle ore 15.00 alle ore 16.30	VII Chakra

Il corso si svolgerà al «Centro Studi Danza & Fitness» in Via Gastaldi al primo piano del Centro Direzionale Parco del Lago nelle vicinanze della rotonda tra Via Mentana, Via Quarantola e Via Piratello a Lugo

Per info e prenotazioni contattare Tel. 0545-27237

ISTRUTTORE: GIADA BAGNARA